

Hyvinvointia edistävät valinnat ruokakaupassa

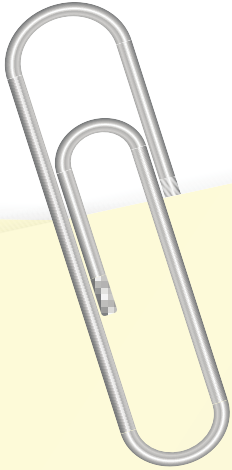
3.2.2021

Marianna Markkanen

Gery

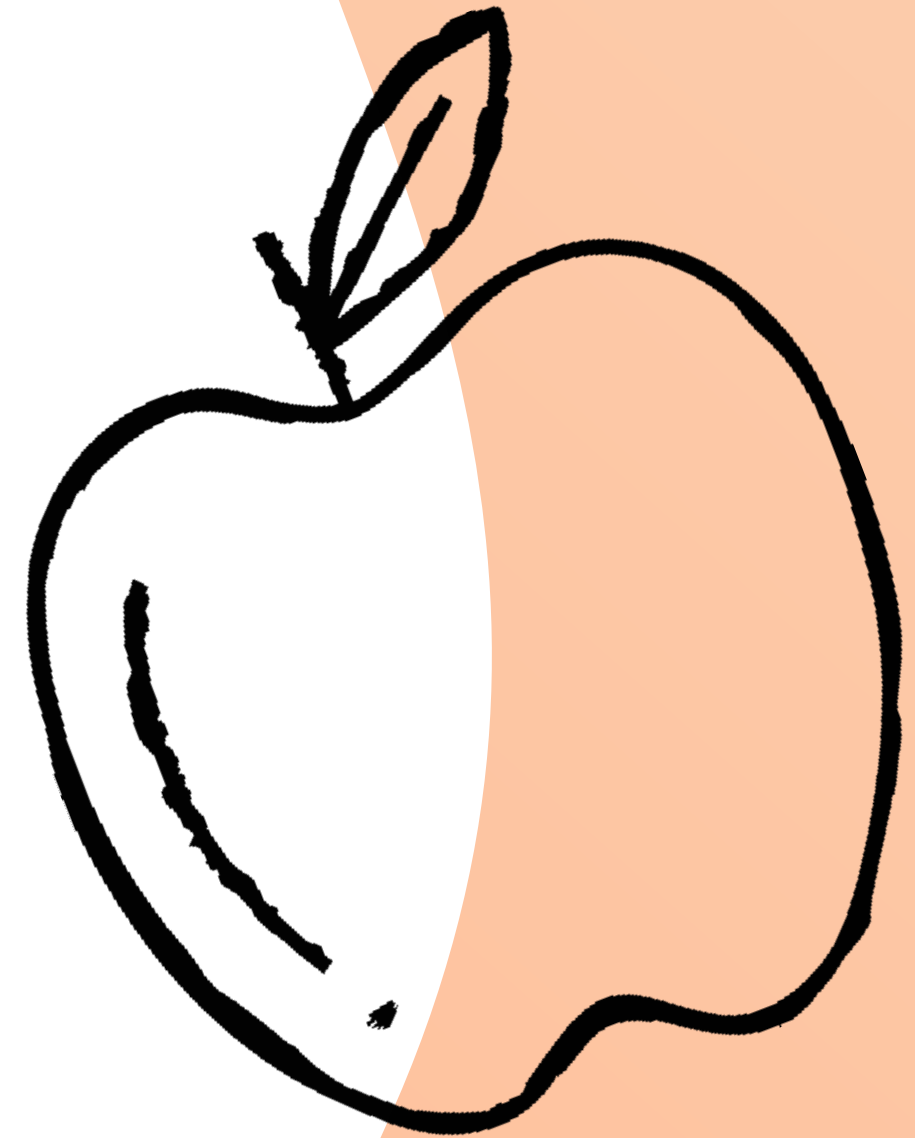
TOP 5

**Mihin kiinnittää
huomiota
ruokaostoksilla?**

- 
- 1. Proteiinin määrä**
 - 2. Rasvan laatu**
 - 3. Kuitu**
 - 4. Suolan määrä**
 - 5. Monipuolisuus**

Hedelmä- ja vihannesosasto

- Valitse värikkäästi
 - Vähintään 5 eri väristä kasvista, marjaa tai hedelmää
- Vaihtelu virkistää
 - Valitse ostoskoriisi joka viikko eri kasviksia
- Seuraa sesonkeja
 - Osta hedelmiä ja vihanneksia kausivaihtelun mukaan -
terveys, ympäristö ja lompakko kiittävät
- Helpota arkea hyödyntämällä myös esivalmisteltuja vihanneksia, kuten tuoreksia, salaattisekoituksia ja keittojuureskuutioita



Valmisruuat



- Kiinnitä huomiota:
 - Proteiinin määrä
 - Rasvan laatu - Mahdollisimman paljon tyydyttymättömiä rasvahappoja ja mahdollisimman vähän tyydyttyneitä rasvahappoja
 - Suolan määrä - Mieluiten alle 1g/100g
- Valitse vaihtoehto jossa on valmiiksi jo kasviksia tai täydennä annosta tarvittaessa
- Jos proteiinin määrä alle 20 grammaa per annos, täydennä annosta esimerkiksi maitolasillisella, raejuustolla, leivällä jossa päällä juustoa/kananmunaa/leikkelettä tai jälkiruokarahkalla



Leipä

- Kiinnitä huomiota:
 - Kuidun määrä
 - Suolan määrä
- Suosi täysjyväleipiä
- Nykyään paljon kuitupitoisia ja täysjyväviljoja sisältäviä pehmeitä leipiä



Maitotuotteet

- Kiinnitä huomiota:
 - Proteiinin määrä - Rahka vs. jogurtti
 - Sokerin määrä
 - Rasvan määrä
- Maustamattomien maitovalmisteiden maustaminen itse marjoilla -> Kuitua ja vitamiineja marjoista, proteiinia rahkasta
- Juustot hyvä proteiinin lähde
 - Huomioi rasvan ja suolan määrä
 - Raejuusto

Helppo smoothie:

- Maitorahkaa
- Pakastemarjoja
- Loraus mehua tai mehukeittoa



Pakasteet

- Värejä, vitamiineja ja helppoutta pakastekasviksilla
- Edulliset ja helpot kalapakasteet - Puikot, pihvit, fileet ja kuutiot
- Kätevät perunapakasteet - Viipaleet, suikaleet, muusit
- Runsaasti kasvipohjaisia vaihtoehtoja, kuten kasvispihvejä, -pyöryköitä ja -suikaleita
- Pakasteesta löytyy myös hyviä ja edullisia valmiskeittoja



KIITOS





VIETÄ LOUNAS- TAI KAHVIHETKI ETÄNÄ LÄHEISEN KANSSA!

Jaa hetkestä kuva sosiaalisessa
mediassa!

#syödäänyhdessä #voimaaruuasta

